

Ēdienkarte

3.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd/Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-324/4	Rasoļņiks ar gaļu/krējums. <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/I))</i>	1	250/10	7.93	10.89	19.49	209.84
K-707/1	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-976	Ūdens ar jānogām un upenēm	1	200	0.04	0.01	0.37	1.72
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				34.51	32.36	96.49	815.91
KOPĀ: 100%				34.51	32.36	96.49	815.91
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 82.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 28 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.54	29.88	94.29	719.70
KOPĀ:		100%		22.54	29.88	94.29	719.70
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 82 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66
P-410/2	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/25	16.66	21.93	53.65	472.64

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				33.67	35.08	104.45	865.18
KOPĀ: 100%				33.67	35.08	104.45	865.18
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 283.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 85 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alergēni)							
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.03	28.03	122.90	860.53
KOPĀ: 100%				27.03	28.03	122.90	860.53
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 181 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 48 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alergēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-164	Sautēti skābi kāposti	1	100	3.29	5.01	8.44	92.11
K-940	Strupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				35.52	31.42	109.95	872.60

KOPĀ:	100%		35.52	31.42	109.95	872.60
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeni 218 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami	Gaļa, zivs 100 grami	Piena produkti 240 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 265 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			30.65	31.35	105.62	826.78
KOPĀ:			153.27	156.77	528.08	4133.92
Pievienotais sāls 6.25 grami	Dārzeni 846.8 grami					
Pievienotais cukurs 14.3 grami	Gaļa, zivs 331 grami	Piena produkti 754 grami				
Augļi un ogas 340 grami	Kartupeļi 464 grami	Siers, biezpiens 40 grami				